283634

II kat. komp.

4357/II

SPORT W OBRAZACH

1

SKOK WZWYŻ



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

161907

OD WYDAWNICTWA

„Sport w obrazach" jest w Polsce pierwszym masowym wydawnictwem, opartym całkowicie na zasadzie poglądowości. Każdy zeszyt „Sportu w obrazach" poświęcony jest jednej gałęzi sportu, przedstawionej przy pomocy fotografii, zdjęć filmowych, tablic, wykresów porównawczych, rysunków itp.

Posługując się naszymi zeszytami każdy sportowiec będzie mógł nie tylko odtworzyć w sposób najbardziej prawidłowy odpowiedni zespół ruchów, lecz także otrzyma wiele niezbędnych wiadomości dotyczących danej dyscypliny sportowej.

283634
II Gr - 1

Biblioteka Jagiellońska
1002477747

EO 1951 nr. 5595

Zdobywajcie odznakę
SPRAWNY DO PRACY I OBRONY

ERRATA

Popraw przed czytaniem!

Str.	Wiersz	Jest	Winno być
14	4 od góry	Skałbania Poznań 183 cm	Skałbania Poznań 187 cm
16	9 od dołu	Ganekew 163 cm	Ganeker 163 cm
18	14 od góry	80 m. pół. — 11,3 cm 12,2 cm.	80 m. pł. 11,3 sek. 12,2 sek.
18	15 od góry	100 m. 12,3 cm. 12,5 cm.	100 m 12,3 sek. 12,5 sek.

„Skok wzwyż" Nr 1



– wzmacniajcie swe siły
DO WALKI O POKÓJ



OSTATNI KROK ROZBIEGOWY

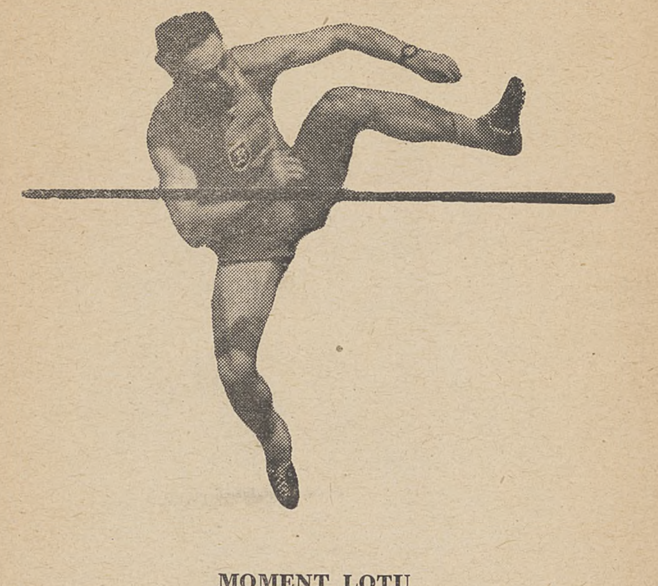
Skoczek nieznacznie przysiada. Noga odbicia — prawa — oporuje, dotykając ziemi piętą. Tułów lekko odchylony do tyłu

(Wzwyż skacze olimpijczyk Wacław Kuźmicki)



ODBICIE

Prawa stopa przechodzi z pięty na palce. Noga prawa całkowicie wyprostowana. Lewa noga — ugięta w kolanie — silnym zamachem wznosi się w górę. Wznos barków ułatwia wyskok



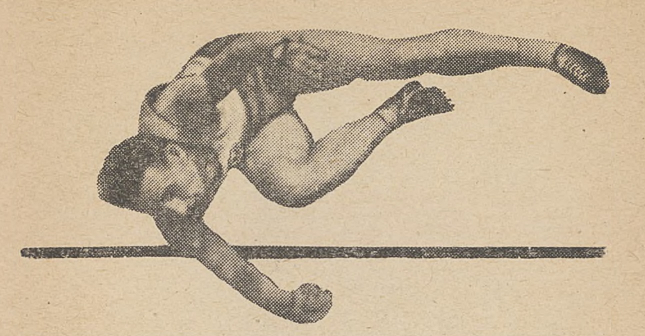
MOMENT LOTU

Noga lewa wyrzucona wysoko w górę znajduje się już nad poprzeczką. Nie śpieszyć się z podciąganiem luźno zwisającej nogi odbicia. Głowa skoczka (i wraz z nią tułów) skłaniają się w przód i w bok



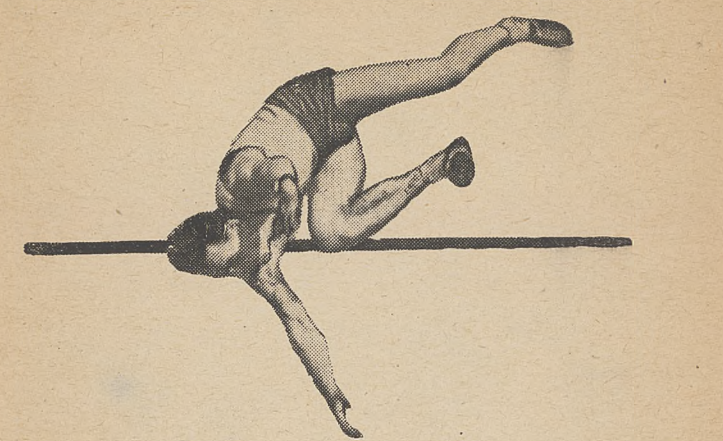
NAD POPRZECZKĄ

Głowa wyciągnięta do przodu, przechodzi najpierw poprzeczkę. Tułów ułożony równolegle do poprzeczki. Kolano nogi odbicia podciąga się do klatki piersiowej



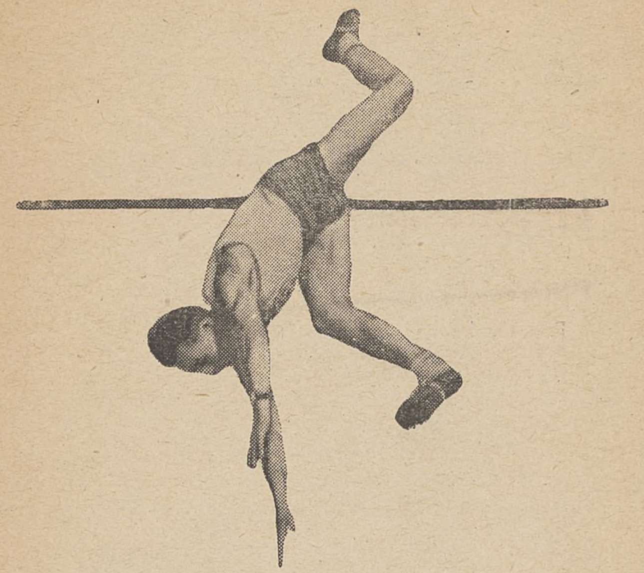
PRZEJŚCIE POPRZECZKI

W momencie osiągnięcia najwyższego punktu lotu ramię bliższe poprzeczki przenosi się poza nią. Noga zamachowa prostuje się w kolanie. Biodra wysoko wzniesione



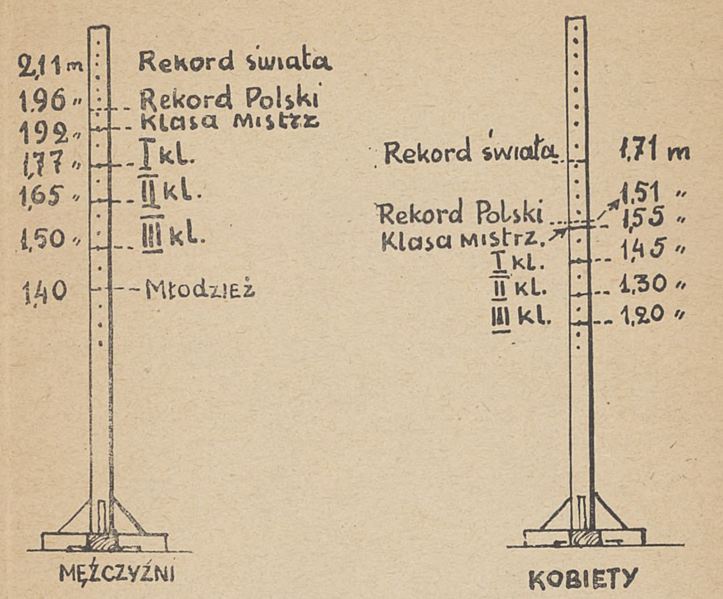
POZA POPRZECZKĄ

Po przejściu głowy i prawego ramienia następuje przeniesienie tułowia i nóg poza poprzeczkę. Szczególnie trudno jest przenieść prawą nogę, którą należy podciągnąć jak najwyżej

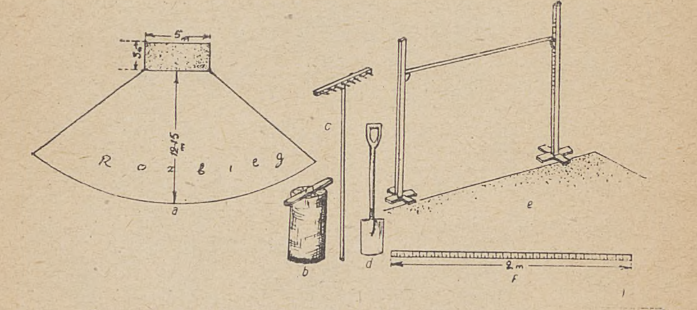


LĄDOWANIE

Mięśnie skoczka zluźnione. Lądowanie następuje na nogę odbicia i na ramiona

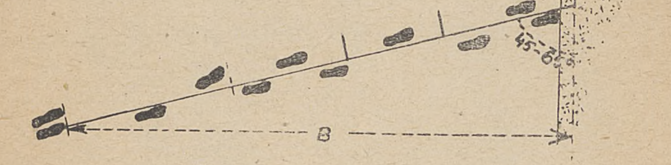


URZĄDZENIE I SPRZĘT



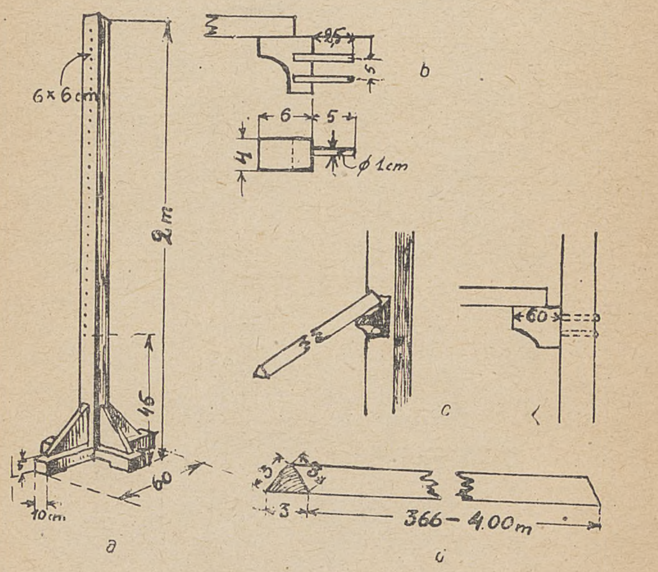
a — skocznia: rozbieżnia i zeskok
b — ubijak
c — grabie
d — łopata
e — stojaki
f — miara — listwa z podziałką centymetrową

ROZBIEG I ODBICIE



Rozbieg pod kątem 45—65° do poprzeczki. Odbicie nogą bliższą poprzeczki. (Odbijający się z lewej nogi biorą rozbieg z lewej strony). Rozbieg 7—11 kroków biegowych. Pierwsze kroki wolne i krótkie, ostatnie trzy lub pięć szybkie i dłuższe, przy całkowitym rozluźnieniu mięśni. Ostatniego kroku nie skracać. W chwili odbicia nie pochylać tułowia do przodu. Zwrócić uwagę na całkowity wyprost w stawie biodrowym i kolanowym. Odbicie następuje nogą bliższą poprzeczki (wewnętrzną) z odwinięciem stopy z pięty na palce

STOJAKI I POPRZECZKA



a) Stojak do skoku wzwyż. b) Półeczka do poprzeczki. c) Ułożenie poprzeczki na półce. d) Poprzeczka.

TRENING

W zimie: 2—3 razy w tygodniu

2 × ogólna lekcja sportowa, na którą składają się:

lekki bieg i chód	— 5 min.
gimnastyka ogólna	— 10 min.
ćwiczenia specjalne	— 10 min.
skoki właściwe	— 20 min.
sztafety, gry	— 10 min.
lekki bieg, marsz, ćwiczenia rozluźniające	— 5 min.

1 × marszobieg (ćwiczenia terenowe) ze szczególnym uwzględnieniem skoków.

W okresie wczesnowiosennym należy uprawiać lekkie biegi przełajowe i ćwiczenia terenowe. Natężenie treningu, zarówno w tym okresie jak i w czasie letnim, zależy od budowy, kondycji, odżywiania, pracy zawodowej itd. W zależności od tego zmienia się podane schematy treningowe.

W sezonie:

Poniedziałek: 1. lekki bieg na podłożu trawiastym na 200 m z podskokami i wysokim wybijaniem się w górę. Po krótkim odpoczynku jeszcze raz 200 m z podskokami jedno i obunóż z 3 i 5 skokami jednonóż.

SKOCZKA

2. Skoki wzwyż na skoczni (na styl):

a) 10 skoków na wysokości 20 cm poniżej rekordu życiowego;

b) 5 skoków — 15 cm poniżej rekordu życiowego.

3. 5 skoków na jednej nodze (boso) na wysokości około 1 metra.

Wtorek: Wypoczynek.

Środa: Program poniedziałkowy. Przy skokach zwrócić uwagę na dobieg i odbicie.

Czwartek: Wypoczynek.

Piątek: 1. Jak w poniedziałek.

2. 3—4 skoki na wysokości 20 cm poniżej własnego rekordu.

4—6 skoków 15 cm poniżej własnego rekordu.

3—5 skoków 10 cm poniżej własnego rekordu.

3. Jak w poniedziałek.

Sobota: Wypoczynek.

Niedziela: Start w zawodach, albo trening w lesie lub na miękkim podłożu trawiastym na boisku. Winien on obejmować dużo ćwiczeń specjalnych dla skoczka i wiele podskoków — boso z odbicia jedno- i obunóż. Co 10-ty dzień skakać na wynik.

WZÓR PROTOKOŁU SĘDZIOWSKIEGO

Nazwisko	150	155	160	165	170	175	180	183	zajęte miejsca
A	+		−−+	+	−+	+	−+	−−−	I
B		−	−	+	+	+	−−+	−−−	II
C	+	+	+	−+	+	−+	−−−		III
D		−+	+	−+	+	−+	−−−		IV
E	+	+	−+	−+	+	−+	−−−		V
F	+	−+	−+		−−−				
G	+	−+	−+	−−−					

+ = skok udany

— = skok nieudany

Podpisy sędziów:

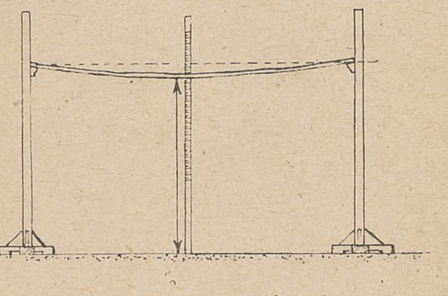
....

....

....

SĘDZIOWANIE

Zawodnik może rozpoczynać skoki od dowolnej wysokości jak również opuszczać poszczególne wysokości. Trzy nieudane skoki — jeden po drugim — (niezależnie od wysokości) dyskwalifikują zawodnika.



Jak mierzyć wysokość skoku

O zwycięstwie w skoku wzwyż: przy uzyskaniu jednakowego wyniku przez dwóch lub więcej skoczków, decyduje:

I — przejście ostatniej wysokości za wcześniejszą próbą,

II — mniejsza ilość nieudanych skoków w ciągu trwania całej konkurencji,

III — mniejsza ilość wykonanych skoków w ciągu trwania całej konkurencji.

Jeżeli mimo to nie uzyska się rozstrzygnięcia, konieczna jest dalsza rozgrywka między zawodnikami.

NORMY KLASYFIKACYJNE

SKOK WZWYŻ, KTÓREGO ELEMENTY ILUSTRUJĄ ZAŁĄCZONE ZDJĘCIA, POLEGA NA UMIEJĘTNYM WYBICIU SIĘ W GÓRĘ I KORZYSTNYM PRZENIESIENIU CIAŁA NAD POPRZECZKĄ.

STYL SKOKU — STOSOWANY PRZEZ ILIASOWA — CZOŁOWEGO ZAWODNIKA RADZIECKIEGO JEST STYLEM BARDZO EKONOMICZNYM. ZAWODNIK ODBIJA SIĘ NOGĄ BLIŻSZĄ POPRZECZKI. MIEJSCE ODBICIA 2—3 STOPY PRZED POPRZECZKĄ. KRZYWA LOTU JEST PRAWIE PIONOWA. LĄDOWANIE TUŻ ZA POPRZECZKĄ. UŁOŻENIE CIAŁA NAD POPRZECZKĄ POZIOME.

GIMNASTYKA SPECJALNA



Zdobywajcie odznakę

SPRAWNY DO PRACY i OBRONY

SPO

– wzmacniajcie swe siły

DO WALKI O POKÓJ



OSTATNI KROK ROZBIEGOWY

Skoczek nieznacznie przysiada. Noga odbicia — prawa — oporuje, dotykając ziemi piętą. Tułów lekko odchylony do tyłu

(Wzwyż skacze olimpijczyk Wacław Kuźmicki)



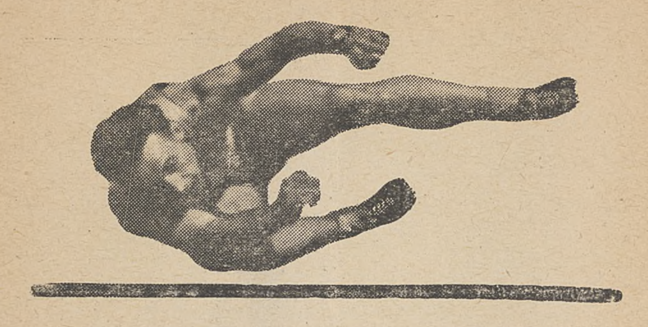
ODBICIE

Prawa stopa przechodzi z pięty na palce. Noga prawa całkowicie wyprostowana. Lewa noga — ugięta w kolanie — silnym zamachem wznosi się w górę. Wznos barków ułatwia wyskok



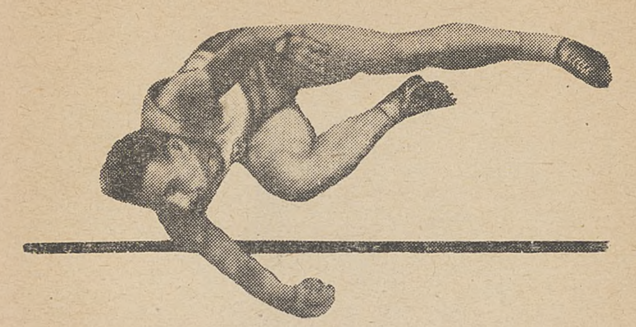
MOMENT LOTU

Noga lewa wyrzucona wysoko w górę znajduje się już nad poprzeczką. Nie śpieszyć się z podciąganiem luźno zwisającej nogi odbicia. Głowa skoczka (i wraz z nią tułów) skłaniają się w przód i w bok



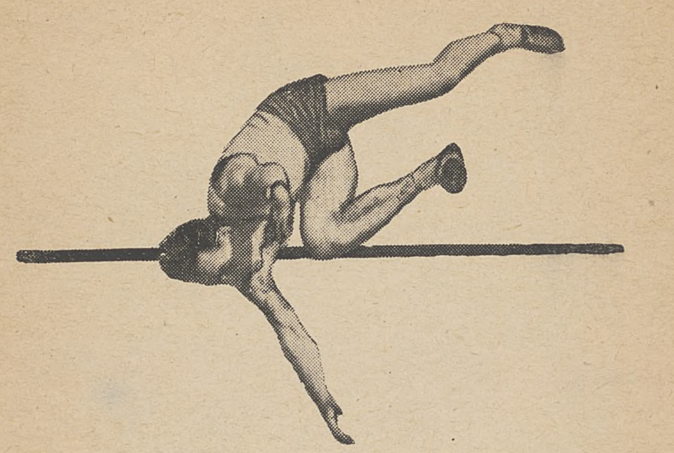
NAD POPRZECZKĄ

Głowa wyciągnięta do przodu, przechodzi najpierw poprzeczkę. Tułów ułożony równolegle do poprzeczki. Kolano nogi odbicia podciąga się do klatki piersiowej



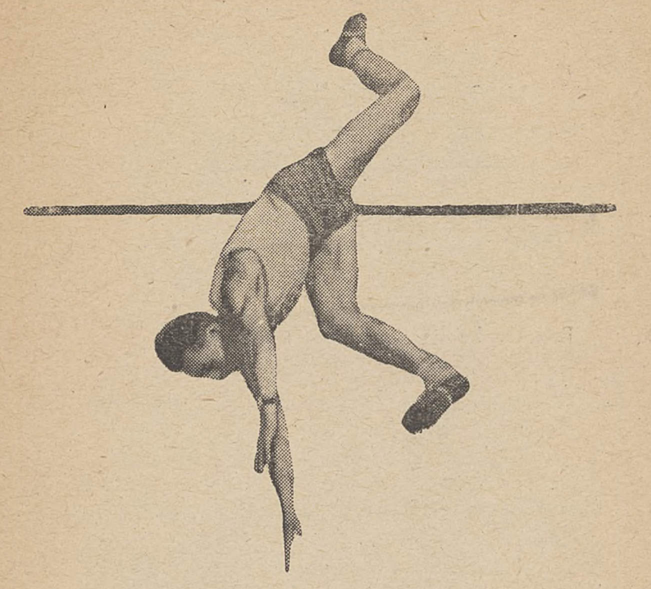
PRZEJŚCIE POPRZECZKI

W momencie osiągnięcia najwyższego punktu lotu ramię bliższe poprzeczki przenosi się poza nią. Noga zamachowa prostuje się w kolanie. Biodra wysoko wzniesione



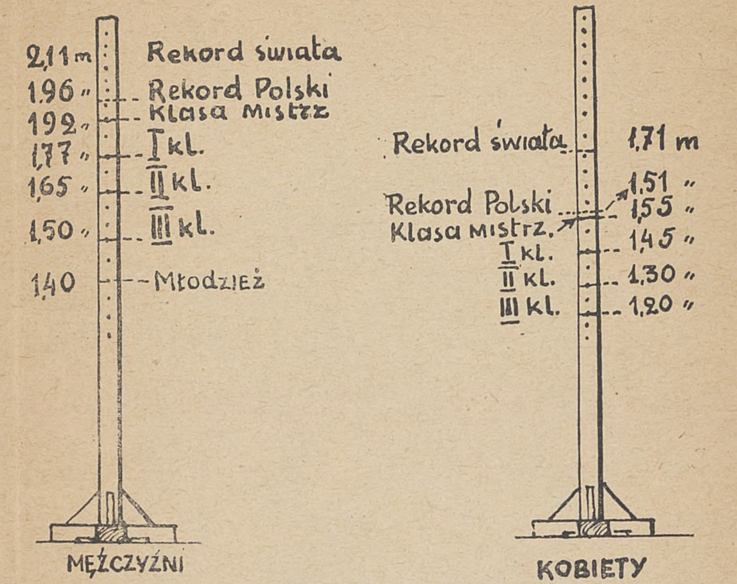
POZA POPRZECZKĄ

Po przejściu głowy i prawego ramienia następuje przeniesienie tułowia i nóg poza poprzeczkę. Szczególnie trudno jest przenieść prawą nogę, którą należy podciągnąć jak najwyżej

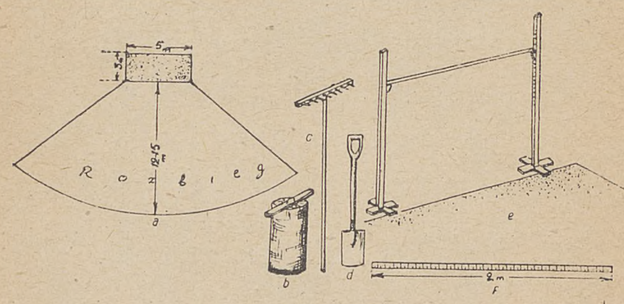


LĄDOWANIE

Mięśnie skoczka zluźnione. Lądowanie następuje na nogę odbicia i na ramiona

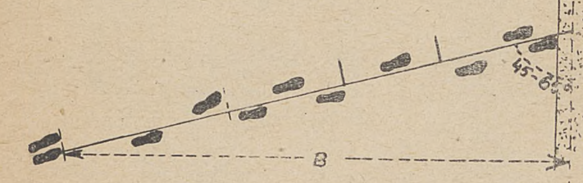


URZĄDZENIE I SPRZĘT



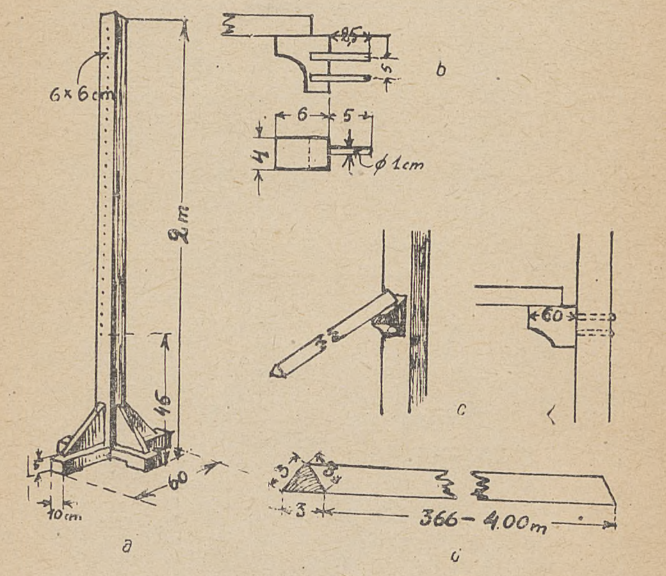
a — skocznia: rozbieżnia i zeskok
b — ubijak
c — grabie
d — łopata
e — stojaki
f — miara — listwa z podziałką centymetrową

ROZBIEG I ODBICIE



Rozbieg pod kątem 45—65° do poprzeczki. Odbicie nogą bliższą poprzeczki. (Odbijający się z lewej nogi biorą rozbieg z lewej strony). Rozbieg 7—11 kroków biegowych. Pierwsze kroki wolne i krótkie, ostatnie trzy lub pięć szybkie i dłuższe, przy całkowitym rozluźnieniu mięśni. Ostatniego kroku nie skracać. W chwili odbicia nie pochylać tułowia do przodu. Zwrócić uwagę na całkowity wyprost w stawie biodrowym i kolanowym. Odbicie następuje nogą bliższą poprzeczki (wewnętrzną) z odwinięciem stopy z pięty na palce

STOJAKI I POPRZECZKA



a) Stojak do skoku wzwyż. b) Półeczka do poprzeczki. c) Ułożenie poprzeczki na półce. d) Poprzeczka.

TRENING

W zimie: 2—3 razy w tygodniu

2 × ogólna lekcja sportowa, na którą składają się:

lekki bieg i chód	—	5 min.
gimnastyka ogólna	—	10 min.
ćwiczenia specjalne	—	10 min.
skoki właściwe	—	20 min.
sztafety, gry	—	10 min.
lekki bieg, marsz, ćwiczenia rozluźniające	—	5 min.

1 × marszobieg (ćwiczenia terenowe) ze szczególnym uwzględnieniem skoków.

W okresie wczesnowiosennym należy uprawiać lekkie biegi przełajowe i ćwiczenia terenowe. Natężenie treningu, zarówno w tym okresie jak i w czasie letnim, zależy od budowy, kondycji, odżywiania, pracy zawodowej itd. W zależności od tego zmienia się podane schematy treningowe.

W sezonie:

Poniedziałek: 1. lekki bieg na podłożu trawiastym na 200 m z podskokami i wysokim wybijaniem się w górę. Po krótkim odpoczynku jeszcze raz 200 m z podskokami jedno i obunóż z 3 i 5 skokami jednonóż.

SKOCZKA

2. Skoki wzwyż na skoczni (na styl):

a) 10 skoków na wysokości 20 cm poniżej rekordu życiowego;

b) 5 skoków — 15 cm poniżej rekordu życiowego.

3. 5 skoków na jednej nodze (boso) na wysokości około 1 metra.

Wtorek: Wypoczynek.

Środa: Program poniedziałkowy. Przy skokach zwrócić uwagę na dobieg i odbicie.

Czwartek: Wypoczynek.

Piątek: 1. Jak w poniedziałek.

2. 3—4 skoki na wysokości 20 cm poniżej własnego rekordu.

4—6 skoków 15 cm poniżej własnego rekordu.

3—5 skoków 10 cm poniżej własnego rekordu.

3. Jak w poniedziałek.

Sobota: Wypoczynek.

Niedziela: Start w zawodach, albo trening w lesie lub na miękkim podłożu trawiastym na boisku. Winien on obejmować dużo ćwiczeń specjalnych dla skoczka i wiele podskoków — boso z odbicia jedno- i obunóż. Co 10-ty dzień skakać na wynik.

WZÓR PROTOKOŁU SĘDZIOWSKIEGO

Nazwisko	150	155	160	165	170	1[illegible]5	1[illegible]0	1[illegible]3	zajęte miejsca
A	+		−−+	+	−+	+	−+	−−−	I
B		−	−	+	+	+	−−+	−−−	II
C	+	+	+	−+	+	−+	−−−		III
D		−+	+	−+	+	−+	−−−		IV
E	+	+	−+	−+	+	−+	−−−		V
F	+	−+	−+		−−−				
G	+	−+	−+	−−−					

\+ = skok udany

— = skok nieudany

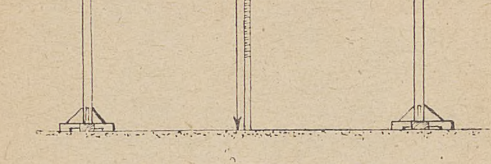
Podpisy sędziów:

....

....

SĘDZIOWANIE

Zawodnik może rozpoczynać skoki od dowolnej wysokości jak również opuszczać poszczególne wysokości. Trzy nieudane skoki — jeden po drugim — (niezależnie od wysokości) dyskwalifikują zawodnika.



Jak mierzyć wysokość skoku

O zwycięstwie w skoku wzwyż: przy uzyskaniu jednakowego wyniku przez dwóch lub więcej skoczków, decyduje:

I — przejście ostatniej wysokości za wcześniejszą próbą,

II — mniejsza ilość nieudanych skoków w ciągu trwania całej konkurencji,

III — mniejsza ilość wykonanych skoków w ciągu trwania całej konkurencji.

Jeżeli mimo to nie uzyska się rozstrzygnięcia, konieczna jest dalsza rozgrywka między zawodnikami.

NORMY KLASYFIKACYJNE

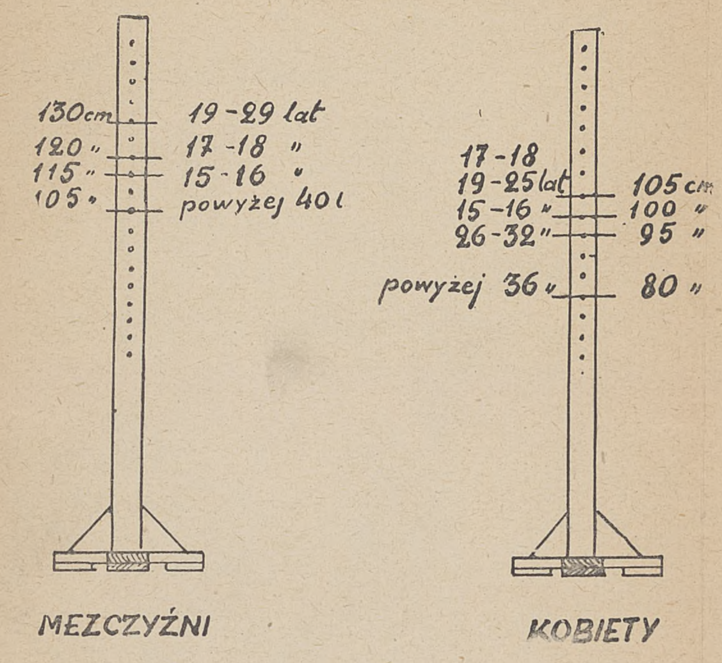
SKOK WZWYŻ, KTÓREGO ELEMENTY ILUSTRUJĄ ZAŁĄCZONE ZDJĘCIA, POLEGA NA UMIEJĘTNYM WYBICIU SIĘ W GÓRĘ I KORZYSTNYM PRZENIESIENIU CIAŁA NAD POPRZECZKĄ.

STYL SKOKU — STOSOWANY PRZEZ ILIASOWA — CZOŁOWEGO ZAWODNIKA RADZIECKIEGO JEST STYLEM BARDZO EKONOMICZNYM. ZAWODNIK ODBIJA SIĘ NOGĄ BLIŻSZĄ POPRZECZKI. MIEJSCE ODBICIA 2—3 STOPY PRZED POPRZECZKĄ. KRZYWA LOTU JEST PRAWIE PIONOWA. LĄDOWANIE TUŻ ZA POPRZECZKĄ. UŁOŻENIE CIAŁA NAD POPRZECZKĄ POZIOME.

GIMNASTYKA SPECJALNA



NORMY NA SPO



NORMY NA BSPO

(Suma skoków z odbicia prawą i lewą nogą)

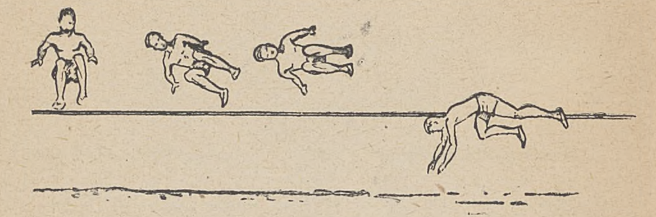
Dziewczęta	11—12 lat	—	120 cm
Dziewczęta	13—14 lat	—	135 cm
Chłopcy	11—12 lat	—	140 cm
Chłopcy	13—14 lat	—	160 cm

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO NORMY

Zaprawę rozpocząć należy od ćwiczeń gimnastycznych specjalnych, podanych na str. 2, zwracając szczególną uwagę na podskoki w górę z odbicia jednonóż z miejsca oraz z rozbiegu jednego i trzech kroków.

Na skoczni (poprzeczka założona na bardzo małej wysokości) wypróbować należy, jaki styl początkującemu najlepiej odpowiada, czy naturalny (odbicie nogą dalszą od poprzeczki), czy też stosowany przez Iliasowa (odbicie nogą bliższą poprzeczki). Jeśli ćwiczący przechodzi poprzeczkę

METODYKA



Poprzeczka na wysokości 80—100 cm.

1. Z rozbiegu trzech kroków skok na wprost z podkurczeniem kolan i zeskok na obie nogi.
2. Jak wyżej, lecz w czasie lotu skłon tułowia i lądowanie na nogę odbicia. Przy odbiciu akcentować wymach nogi wysoko w górę.
3. Jak wyżej, dodając do skłonu tułowia skłon głowy w kierunku nóg i odbicia, przez co nastąpi równoległe ułożenie ciała nad poprzeczką. Stopniowo przejść do rozbiegu z boku.
4. Jak wyżej, prostując nad poprzeczką nogę zamachową w stawie kolanowym i biodrowym.
5. Stopniowe zwiększanie długości rozbiegu i stopniowe podnoszenie poprzeczki.

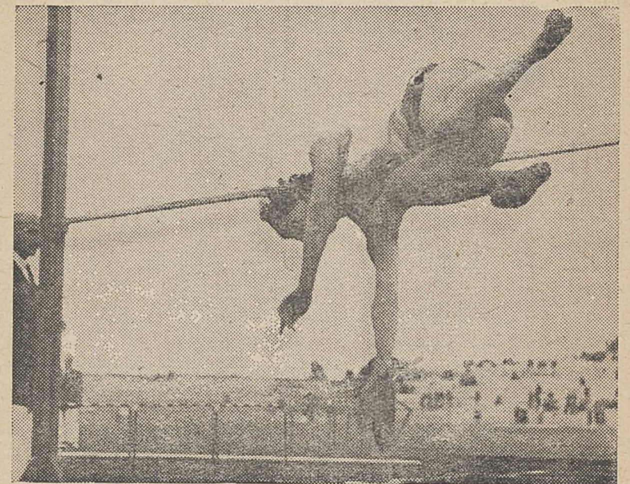
OSIĄGNIĘCIA W SKOKU WZWYŻ NA SPO

stylem „kucznym" (z podciąganiem kolan), to powinien przejść na styl stosowany przez Iliasowa.

Po odpowiednim wyborze stylu ćwiczący musi opanować technikę skoku ćwicząc na wysokości, którą łatwo przechodzi.

Ćwiczyć należy dwa do trzech razy w tygodniu. Skakać początkowo z rozbiegu 1 i 3 kroków. Zwracać uwagę na odbicie, a później na dobieg i na płynne przejście z coraz szybszego rozbiegu do poprawnego wybicia się w górę.

Przez odpowiednie udoskonalenie odbicia i dobiegu szybko poprawi się wynik.



RONCZEWSKA

REKORDZISTKA POLSKI W SKOKU WZWYŻ — PRZECHODZI WYSOKOŚĆ 1.51 cm

Ronczewska skokiem 151 cm poprawiła dawny rekord Polski Krajewskiej o 1 cm. Gdy Krajewska ustanowiła swój rekord (150 cm) w 1929 roku, Ronczewskiej nie było jeszcze na świecie. Ronczewska liczy zaledwie 20 lat.

POLSKA

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W ROKU 1950

MĘŻCZYŹNI

Kownacki	Gdańsk	185 cm
Brzozowski	Warszawa	184 „
Paprocki	Warszawa	183 „
Skałbania	Poznań	183 „
Cecuła	Gdańsk	182 „
Lewandowski	Wrocław	181,5 „
Dręgiewicz	Kraków	181 „
Spychalski	Szczecin	180 „
Potocki	Kraków	180 „
Zagórecki	Białystok	180 „

KOBIETY

Ronczewska	Wrocław	151 cm
Lesznerówna	Poznań	148 „
Borowiec	Kraków	147,5 „
Herdówna	Kraków	146,5 „
Janiszewska	Kraków	145 „
Mitan	Kraków	145 „
Białkowska	Poznań	145 „
Paszkówna	Wrocław	145 „
Grzybówna	Kraków	145 „
Fyda	Szczecin	143 „



ILIASOW

REKORDZISTA ZSRR (SKACZE 200 cm)

ZSRR

NAJLEPSZE WYNIKI W ROKU 1950

MĘŻCZYŹNI

Iliasow	195 cm
Portnow	191 „
Wansewicz	191 „
Finke	190 „
Bibiejew	190 „
Sidorko	190 „
Paszczok	187 „
Kuźniecow	186 „
Żordoczka	186 „
Rochlin	185 „
i 7 dalszych zaw.	

KOBIETY

Czudina	168 cm
Ganekew	163 „
Citko	160 „
Czałrskaja	158 „
Borodina	158 „
Papiszewa	158 „
Pisarewa	156 „
Bogdanowa	155 „
Kwasznina	153 „
Puczkowa	152 „



SOETTER

REKORDZISTA RUMUNII — W SKOKU STYLEM NOŻYCOWYM

STYL NOŻYCOWY



Odbicie następuje nogą dalszą od poprzeczki

Czy wiecie że...

— Iliasow, ustanawiając w skoku wzwyż rekord Związku Radzieckiego (200 cm), skoczył o 26 cm wyżej, niż sam ma wzrostu. Wzrost Iliasowa wynosi 174 cm.

— Czudina — rekordzistka ZSRR w skoku wzwyż z wynikiem 168 cm jest zarazem najwszechstronniejszą zawodniczką świata. W lekkiej atletyce Czudina śmiało może wystąpić przeciwko najsilniejszym reprezentacjom świata, a w piłce siatkowej — niejeden reprezentacyjny zawodnik zazdrości jej ścięć.

Oto wyniki Czudiny uzyskane w ciągu 1950 roku:		najlepszy wynik Polek
80 m pł.	— 11.3 cm	12.2 cm
100 m	— 12.3 cm	12.5 cm
w dal	— 5.95 m	5.52 m
oszczep	— 51.56 m	37.95 m
kula	— 13.53 m	13.50 m

— Do roku 1936 nie wolno było przechodzić poprzeczki głową przed nogami i głowa nie mogła znajdować się niżej od bioder. Obecnie wolno skakać w dowolny sposób, byle tylko odbicie nastąpiło z jednej nogi.

— Rekord świata w skoku wzwyż z miejsca wynosi. 167,5 cm, rekord Polski 144 cm. Rekord świata kobiet w skoku wzwyż z miejsca wynosi 132 cm.



STYL PRZERZUTOWY

Styl ten jest coraz częściej stosowany przez najlepszych skoczków. Odbicie nogą bliższą poprzeczki. W czasie lotu starać się „iść" jak najbardziej głową w przód, skręcając równocześnie tułów tak, ażeby przy przechodzeniu poprzeczki być zwróconym do niej klatką piersiową i brzuchem.

W chwili przechodzenia poprzeczki skoczek opuszcza nogę zamachową poza poprzeczkę, wyrzucając w górę nogę odbijającą.

Lądowanie następuje na ramiona i na nogę zamachową.

SPORT W OBRAZACH

1

SKOK WZWYŻ

Redaguje: Zespół Redakcyjny

Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Warszawa 1951. Printed in Poland.

Drukowano w nakładzie 20 000 egz. na papierze ilustr. 80 g. V kl. w drukarni Wyd. MON w Gdyni. Zam. 396/C-358. W-2-14075

Cena zł 1.55

SPORT W OBRAZACH

UKAZAŁY SIĘ:

Nr 1. **SKOK WZWYŻ**
na zdjęciu filmowym — W. Kuźmicki

Nr 2. **START**
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 3. **BIEG KRÓTKI**
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 4. **PCHNIĘCIE KULĄ**
na zdjęciu filmowym — W. Gierutto

Nr 5. **RZUT GRANATEM**
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 6. **SKOK W DAL**
na zdjęciu filmowym — M. Moderówna

Nr 7. **TRÓJSKOK**
na zdjęciu filmowym — Z. Weinberg

Nr 8. **RZUT DYSKIEM**
na zdjęciu filmowym — M. Łomowski

Nr 9 **RZUT OSZCZEPEM**
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 10 **SKOK O TYCZCE**

Nr 11 **BIEG PRZEZ PŁOTKI**

Nr 12 **BIEGI SZTAFETOWE**

Nr 13 **BIEGI NA PRZEŁAJ**

Nr 14 **SKOK STARTOWY I KRAUL**

Nr 15 **PŁYWANIE — STYL GRZBIETOWY**